07.03.2022 (poniedziałek)

Śniadanie (223kcal)

Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Herbata miętowa - Lipton (3kcal)	2/3 szklanki (150ml)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (76kcal)	3/4 łyżki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)

ALERGENY 1,4,7,*

Obiad (463kcal)

ŁAZANKI Z KAPUSIĄ I MIĘSEM (272kcal)	180g
OWOC (50kcal)	50g
BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (106 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (193kcal)

Herbatniki (44kcal)	2 sztuki (10g)
Jogurt grecki z owocami i płatkami owsianymi (149 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

08.03.2022 (wtorek)

Śniadanie (271kcal)

Chleb żytni (130kcal)	1 kromka (50g)
Wędlina z fileta indyka Sokołów (25kcal)	25g
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA Z MLEKIEM (35kcal)	150ml
Papryka czerwona (6kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,9,*

Obiad (552kcal)

Surówka z marchewki, owoców i nasion (172 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
Zupa krem brokułowo-szpinakowy (178 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów (98 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana (69 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (117kcal)

Kanapka z białym serem, rzodkiewką i szczypiorkiem (115 kcal)	1 porcja
Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	2/3 szklanki (150ml)

ALERGENY 1,7,*

09.03.2022 (środa)

Śniadanie (192kcal)

Kiełbaski bawarskie (127kcal)	1 sztuka (50g)
Bagietki francuskie (57kcal)	1/7 sztuki (20g)
Ogórki kiszone (2kcal)	1/3 sztuki (20g)
HERBATA (6kcal)	150ml

ALERGENY 1,3,7,

Obiad (551kcal)

KLUSKI DROŻDŻOWE NA PARZE (242kcal)	100g
SOS OWOCOWY (31kcal)	50ml
ZUPA KAPUŚCIANO–POMIDOROWA (243 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (176kcal)

Ciasto marchewkowe z lukrem (170 kcal)	1 porcja

Kawa zbożowa, o smaku wanilii - Anatol (6kcal)	1 sztuka (150ml)

ALERGENY 1,4,7,9,*

10.03.2022 (czwartek)

Śniadanie (335kcal)

Dżem truskawkowy niskosłodzony (15kcal)	2/3 łyżeczki (10g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (104kcal)	40g
HERBATA (6kcal)	150ml
ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI (135 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

Obiad (413kcal)

Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
MIZERIA ZE SZCZYPIORKIEM I JOGURTEM NATURALNYM (53 kcal)	1 porcja
ZUPA POMIDOROWA (22 kcal)	1 porcja
RUMSZTYK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (235 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,9,*

Podwieczorek (208kcal)

PODPŁOMYK (34kcal)	9ml
KISIEL Z OWOCAMI (174 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

11.03.2022 (piątek)

Śniadanie (368kcal)

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml

Pasta warzywna (156 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,4,7,*

Obiad (405kcal)

SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY (56 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (169 kcal)	1 porcja
PALUSZKI RYBNE Z PIEKARNIKA (79 kcal)	1 porcja
ZUP WARZYWNA (66 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,4,7,9,*

Podwieczorek (206kcal)

Kanapki z pasztetem (204 kcal)	1 porcja
Ogórki kiszone (2kcal)	1/3 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,9,*

14.03.2022 (poniedziałek)

Śniadanie (311kcal)

Chleb żytni staropolski (92kcal)	1 kromka (40g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
ZUPA MLECZNA Z GRYSIKIEM (113 kcal)	1 porcja
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)

ALERGENY 1,7,*

Obiad (241kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (87 kcal)	1 porcja
KRUPNIK (104 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (4 kcal)	1 porcja
Mix sałat (11kcal)	1/3 opakowania (80g)

ALERGENY 1,7,9,*

Podwieczorek (140kcal)

Herbatniki be be Jutrzenka (42kcal)	2 sztuki (10g)
Budyń, o smaku malinowym bez cukru - Winiary (98kcal)	1 porcja (140g)

ALERGENY 1,7,*

15.03.2022 (wtorek)

Śniadanie (276kcal)

Kiełbasa krakowska sucha (65kcal)	1 sztuka (20g)
Sałata liść (2kcal)	10g
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb wiejski (128kcal)	50g
HERBATA (6kcal)	150ml

ALERGENY 1,7,9*

Obiad (386kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (4 kcal)	1 porcja
SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY (69 kcal)	1 porcja
BITKI W SOSIE PAPRYKOWYM (201 kcal)	1 porcja
Zupa ogórkowa (77 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,4,7,9,*

Podwieczorek (161kcal)

Marchew i owoce do chrupania (84kcal)	120ml
Wafle ryżowe w czekoladzie gorzkiej (77kcal)	1 sztuka (17g)

ALERGENY 1,7,*

16.03.2022 (środa)

Śniadanie (173kcal)

Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Szynka drobiowa, mielona (26kcal)	1 plaster (20g)

ALERGENY 1,7,*

Obiad (416kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM (106 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej (98 kcal)	1 porcja
Pyzy z mięsem, gotowe (177kcal)	1 porcja (150g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (93kcal)

Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Kanapki z twarogiem i dżemem (91 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,

17.03.2022 (czwartek)

Śniadanie (340kcal)

Rzodkiewka (5kcal)	1 i 1/3 sztuki (20g)
Schab wędzony Sokołów (28kcal)	1 i 1/3 plastra (20g)
Chleb żytni staropolski (120kcal)	1 i 1/4 kromki (50g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Napój mleczny kakaowy (112kcal)	2/3 szklanki (140ml)

ALERGENY 1,7,9,*

Obiad (630kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
Kopytka (151kcal)	1 porcja (100g)
GULASZ DROBIOWY Z LECZO (KOLOROWY ZAWRÓT GŁOWY) (157 kcal)	1 porcja
Zupa z zielonego groszku (287 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

Podwieczorek (170kcal)

Sok multiwitamina (62kcal)	2/3 szklanki (150ml)
Ciastka owsiane (108kcal)	2 sztuki (24g)

ALERGENY 1,7,*

18.03.2022 (piątek)

Śniadanie (273kcal)

Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (6kcal)	1 sztuka (150g)
Pomidor koktajlowy (3kcal)	1 sztuka (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb zwykły (131kcal)	50g
Pasta z tuńczyka (58kcal)	3/4 łyżki (20g)

ALERGENY 1,4,7,*

Obiad (73kcal)

KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (38kcal)	1/3 porcji (100ml)
Makaron pełnoziarnisty z białym serem i cynamonem (463 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9,*

Podwieczorek (325kcal)

Koktajl owocowy (202 kcal)	1 porcja
DROŻDŻÓWKA „ CYNAMONKA" (123kcal)	50g